

Vyjádření lítosti a předsevzetí:

4

(uvádíme jednu z možností, lze se ale pomodlit podle kancionálu, jiných knih nebo vlastními slovy)

„Můj Bože, upřímně lituji všech svých hříchů a upřímně se od nich odvracím. Nejen proto, že se bojím Tvého spravedlivého trestu, který pro své zlé skutky zasloužím, ale hlavně proto, že jsem odvrhl Tebe, můj Bože, který jsi nejvyšší dobrý, jsi Lásk sama, a proto Ti náleží i moje úplná láska. Rozhoduji se pevně, že už nechci hřešit, ani se vystavovat blízké příležitosti ke hříchu. Víím, že jsem slabý, a proto prosím o pomoc Tvé milosti. Amen.“

Postup při vlastní zpovědi:

Kající přistoupí ke knězi. Pak se kající poznamená znamením kříže:

„Ve jménu Otce i Syna i Duchu Svatého. Amen.“

Pokud kněz kajícího nezná, může se krátce představit. Např.: *„Je mi 40 let, jsem ženatý, mám 3 děti, pracuji jako dělník.“*

Kněz může přečíst krátký úryvek z Písma.

Vyznání hříchů začne kající tím, že řekne, kdy byl naposledy u zpovědi. Pak uvede hříchy, kterých se dopustil. U smrtelných hříchů musí vyznat nejen o jaké hříchy šlo, ale i kolikrát se jich dopustil, případně zmínit pro zpověď důležité okolnosti. Jestliže kající nemá na svědomí žádné těžké hříchy, vyzná se i ze všedních hříchů, jichž se dopustil od poslední zpovědi. Na závěr zpovědi vyjádří lítost, nejlépe svými slovy.

Kněz pak může udělit vhodnou radu. Poté uloží pokání a povzbudí k vyjádření lítosti, pokud tak kající už neučinil sám. Nato kněz udělí rozhřešení předepsanou formulí: *„...Udělují ti rozhřešení ve jménu Otce i Syna i Duchu Svatého.“*

Kající odpoví: *„Amen.“*

Pak následuje vyjádření vděčnosti. Například kněz řekne: *„Chvalte Hospodina, neboť je dobrý.“*

Kající pokračuje: *„Jeho milosrdenství trvá navěky.“*

Kněz kajícího propustí slovy: *„Pán ti odpustil hříchy. Jdi v pokoji.“*

Pak je třeba vykonat pokání, které bylo knězem uloženo.



Pomůcka pro ty,
kteří po delší době chtějí přijmout

SVÁTOST SMÍŘENÍ

Hříchem se člověk ve své pýše odvrací od Boha, od Boží lásky, raději si chodí po svých cestách, než by přijal za své cesty, na které jej volá Bůh. Pak člověk, který takto zabloudil daleko od Boha, ztrácí schopnost sám od sebe se zase vrátit. Bůh je ale milosrdný, on jediný člověka nikdy neopouští a stále čeká na jeho návrat a snaží se mu pomoci. Hlasem této Boží pomoci je lidské svědomí, které se zvláště zřetelně ozývá v určitých životních situacích, například v těžké nemoci, bolesti, ztrátě někoho milovaného, nebo ve chvílích velké radosti, prožitku krásy, lásky, štěstí. Kdo je takto zasažený, ten pak náhle pocítí touhu po skutečné Boží blízkosti. Chce svůj hřích odložit jako těžké břemeno, jako trám, který mu překáží správně vidět a dobře žít. Hříchy může odpustit člověku jen Bůh, protože proti Němu jsou namířeny. Ježíš Kristus, Boží Syn, který vzal všechny hříchy lidí na sebe, předal moc odpouštět hříchy služebníkům církve, kněžím a je zvykem nazývat tento úkon zpovědí nebo lépe svátostí smíření. Pro toho kdo po této svátosti touží, jsou určeny tyto řádky.

Správná svatá zpověď má 5 kroků:

1. Zpytování svědomí.
2. Upřímná lítost nad spáchanými hříchy.
3. Skutečné předsevzetí změnit svůj život.
4. Vyznání hříchů ve svaté zpovědi.
5. Vykonání pokání, které kněz uložil.

1

Člověk, který žije zbožně, se pravidelně a upřímně zpovídá a zpravidla nesetrvává ve smrtelném hříchu. Následující pomůcka je určena pro ty, kteří dlouho u svátostí nebyli nebo byl jejich duchovní život povrchní. Text nemůže vyčerpát celou šíři lidského hříchu, proto každý musí upřímně a bez klamu hledat ve svém svědomí.

- Popíral jsem nebo pochyboval o Boží existenci? Odmítal jsem věřit tomu, co o sobě Bůh zjevil a co závazně učí církev?
- Věřil jsem astrologii, horoskopům, hádání z ruky, převtělování, snářům, talismanům, čarodějnictví, magii, účastnil jsem se spiritistických seancí, jednal jsem podle pověr?
- Popíral jsem veřejně, že jsem křesťan – katolík? Opustil jsem katolickou víru?
- Propadl jsem zoufalství (myslel jsem si, že mi ani Bůh nemůže odpustit), nebo naopak jsem opovážlivě spoléhal na Boží milosrdenství (...klidně zhřeším, však on mi to Bůh odpustí)? Zanedbával jsem po dlouhou dobu modlitbu?
- Bral jsem Boží jméno nadarmo, rouhal jsem se, proklínal nebo jsem porušil přísahu nebo slib daný Bohu?
- Pracoval jsem v neděli, aniž bych k tomu měl rozumný důvod?
- Z vlastní viny jsem opominul nedělní mši svatou?
- Byl jsem při mši nepozorný? Bez pádného důvodu jsem na mši přišel pozdě? Neprojevoval jsem patřičnou úctu Ježíši, přítomnému v Nejsvětější Svátosti? Nestaral jsem se o život církve?
- Zanedbával jsem své povinnosti k manželovi, ženě, dětem, vůči rodičům? Nestaral jsem se o náboženskou výchovu svých dětí? Nevzdělával jsem se ve víře?
- Byl jsem nepoctivý ve své práci?
- Nedával jsem spravedlivou odměnu svým zaměstnancům?
- Způsobil jsem pohoršení řečí nebo skutkem nebo svým životem, zvláště vůči mladým? Byl jsem příčinou, že někdo kvůli mě opustil víru?

– Byl jsem netrpělivý, hněvivý, závistivý, nelaskavý, pyšný, žárlivý, pomstychtivý, nenávistný, líný? Je na světě někdo, komu nechci odpustit? 3

- Dával jsem špatný příklad? Užíval jsem drogy, pil nemírně alkohol, rval jsem se nebo hádal?
- Zranil jsem někoho fyzicky nebo zabil? Radil jsem k interrupci nebo ji prováděl? (ve věci interrupce je třeba hovořit s knězem, zda se na vás vztahuje církevní trest exkomunikace)
- Měl jsem účast na euthanasii (smrt z milosrdenství) nebo jsem ji schvaloval? Měl jsem sebevražedný úmysl, pokusil jsem se o sebevraždu?
- Vyhledával jsem podněty k nezřízeným sexuálním myšlenkám a touhám? Choval jsem se vyzývavě? Mluvil jsem nemravně? Spáchal jsem nečistý sexuální skutek sám nebo s někým druhým?
- Uzavřel jsem manželství mimo katolickou církev? Žil jsem v partnerství beze sňatku? Byl jsem bezohledný v intimním manželském životě? Byl jsem nevěrný manželskému slibu? Bránil jsem početí dítěte ze sobeckých důvodů nebo nedovoleným způsobem nebo to vyžadoval od druhého?
- Ukradl jsem něco nebo pomáhal při krádeži druhému člověku? Nenahradil jsem škodu, kterou jsem druhému nespravedlivě způsobil? Získal jsem něco nepoctivým způsobem?
- Plnil jsem své peněžní závazky? Podplácel jsem nebo přijímal úplatky? Hrál jsem hazardní hry? Zanedbával jsem péči o životní potřeby své rodiny?
- Lhal jsem? Přetvařoval jsem se? Byl jsem k bližním nelaskavý slovy nebo skutky? Pomlouval jsem nebo škodil druhému tím, že jsem odhaloval skryté chyby? Vyzrazoval jsem cizí tajemství?
- Nepostil jsem se v předepsané dny, tedy o pátcích a zejména na Popeleční středu a Velký pátek?
- Zanedbával jsem přijímání svátostí?
- Přijímal jsem eucharistii ve stavu těžkého hříchu?
- Zpovídal jsem se špatně, neupřímně, bez lítosti?